

*Садыгова О.В.,  
студент магистратуры  
2 курс, Факультет физической культуры и спорта  
Благовещенский государственный педагогический университет  
Российская Федерация, г. Благовещенск*

## **ЭФФЕКТИВНОСТИ ИППОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** Статья посвящена характеристике применения иппотерапии в работе по коррекции нарушений развития опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста. Дается общая характеристика индивидуальным занятиям по иппотерапии. Приводятся результаты исследования, проведенного при участии двух групп детей с выявленными нарушениями опорно-двигательного аппарата, одна из которых занималась по разработанной программе иппотерапии, а вторая по программе лечебной физической культуры.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, иппотерапия, дети старшего дошкольного возраста, нарушения опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.*

***Abstract:** The article is devoted to the characteristics of the use of hippotherapy in the correction of disorders of the development of the musculoskeletal system in older preschool children. A general description of individual hippotherapy classes is given. The article presents the results of a study conducted with the participation of two groups of children with identified disorders of the musculoskeletal system, one of which was engaged in the developed*

*hippotherapy program, and the second in the program of therapeutic physical culture.*

**Keywords:** *therapeutic physical culture, hippotherapy, older preschool children, disorders of the musculoskeletal system, correction of disorders of the musculoskeletal system.*

Нарушения опорно-двигательного аппарата представляют собой достаточно широкий спектр ограничений в здоровье детей (в том числе и детей старшего дошкольного возраста). Эти нарушения внешне могут появляться как в виде мышечной слабости, так и в виде деформации рук или ног, их искривлении, отставании в росте и иных видах и формах. Кроме того, может быть и различна тяжесть нарушения, а также их влияние на остальные функции организма.

При нарушениях опорно-двигательного аппарата жизнь детей существенно осложняется, что объясняется снижением двигательной активности, возможностей осуществления двигательных действий. Дети с подобными нарушениями часто неспособны принимать участие в активных играх, быстро устают, что затрудняет их общение со сверстниками, а также усложняет процесс социализации и адаптации. Все это приводит к тому, что у них наблюдается снижение познавательной активности, причиной чего является их повышенная эмоциональная возбудимость, тревожность, склонность к перепадам настроения, неадекватная самооценка и оценка других.

Сказанное говорит о том, что необходимо вести работу по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата посредством лечебной и адаптивной физической культуры, одним из направлений которых является иппотерапия.

Иппотерапия или лечебная верховая езда основана на взаимодействии всадника и лошади. Основной положительный эффект занятий иппотерапии

достигается за счет упражнений, выполняющихся на лошади, а также за счет общения с лошадью, контакту с ней как до занятий, так и после них (кормление, поглаживания и прикосновения к гриве, шее).

Основополагающими в лечении являются двигательные импульсы, которые животное передает всаднику. Так движений лошади схож с тактом движений человека. Незаметно для себя пациент прикладывает усилия, так как ему нужно напрягать мышцы, чтобы не упасть, держать равновесие, координировать свои движения. Сидя на лошади, у всадника работают почти все группы мышц, затрагиваются те, которые в обычных условиях почти не задействованы. Кроме того, ребенок развивает способность концентрировать внимание, управлять собственными действиями, постепенно снижается тремор рук, развивается мелкая моторика.

Учитывая особенности физического и психического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата, была разработана программа занятий по иппотерапии.

В качестве задач занятий по разработанной программе иппотерапии были выбраны следующие направления деятельности:

- способствовать развитию двигательных функций посредством обучения верховой езде;
- осуществлять воздействие на физическую, психоэмоциональную и личностную реабилитацию и адаптацию посредством верховой езды;
- осуществлять помощь детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата через коррекционную работу.

Ожидаемыми результатами было улучшение координации движений, умения поддерживать равновесие, развитие навыков пространственной ориентации, улучшение тонуса мышц, повышение устойчивости к нагрузкам и т.д.

Эмпирическое исследование проводилось в три этапа: на констатирующем этапе проводились первичные замеры показателей

физического развития детей контрольной и экспериментальной группы (измерялись показатели статического равновесия, гибкости и ловкости и координации). На этапе педагогического эксперимента экспериментальная группа занималась по программе иппотерапии, а контрольная по общей программе лечебной физической культуры. На контрольном этапе проводилось повторное исследование двух групп с последующим формулированием выводов.

На констатирующем этапе было выявлено, что показатели развития анализируемых физических качеств у детей в обеих группах находятся на одном уровне и требуется поведение работы по их повышению. Кроме того, статистически было подтверждено, что отсутствуют значимые различия.

На контрольном этапе было проведено повторное тестирование, которое показало существенные изменения в развитии физических качеств детей из экспериментальной группы. Так, было выявлено, что на 10 % увеличилось число детей с высоким уровнем развития статического равновесия, они могут больше 10 секунд удерживать его, стоя на одной ноге. Также увеличилось число детей со средним уровнем равновесия (с 30 до 70 %), они существенно меньше могут сохранять равновесие, чем дети с высоким уровнем, но у них пропала дрожь, пошатывание. Кроме того, тест на координацию и ловкость (подбрасывание и ловля мяча) показал, что количество детей с высоким уровнем развития координации и ловкости увеличилось с 10 % до 40 %, они стали лучше выполнять действия, требующие совершать быстрые, разноплановые действия и фиксироваться на предмете. Также увеличилось число детей со средним уровнем развития гибкости (с 10 % до 70 %), а, учитывая особенности развития опорно-двигательного аппарата, это является показателем весьма высокой эффективности поведенной работы. Полученные выводы были подтверждены статистически.

Итак, на основе сказанного можно судить об эффективности занятий иппотерапией для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у

детей старшего дошкольного возраста. Однако следует понимать, что программы иппотерапии, как и любые программы по лечебной физической культуре, разрабатываются с учетом потребностей конкретной группы занимающихся (их физических и психических особенностей, тяжести нарушений), меняются упражнения в зависимости от формулируемых целей и задач.

#### **Использованные источники:**

Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос, 2019. – 400 с.

Баймурадов, Р.С. Иппотерапия как лечебное средство при заболеваниях позвоночника / Р.С. Баймурадов, Ф.И. Чориева // Биология и интегративная медицина. – 2019. – № 2. – С. 245-257.

Баймурадов, Р.С. Иппотерапия как метод лечебной физической культуры / Р.С. Баймурадов. <https://cyberleninka.ru/article/n/ippoterapiya-kak-metod-lechebnoy-fizicheskoy-kultury-obzor-literatury>

Родионова, В. И. Методы иппотерапии и процессы комплексной социальной реабилитации детей и взрослых с ограниченными возможностями / В. И. Родионова, С. В. Нотченко, Е.А. Сутайкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 856-858.

Тусупбекова, Г.Т. Иппотерапия: аргументы "за" и "против" / Г.Т. Тусупбекова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 1. – С. 94-99.

Цвєрава Д. Иппотерапия. Лечебная верховая езда / Д. Цвєрава. – Киев: ООО ИД Украинский Медиа Холдинг, 2017. – 152 с.